精通说话办事技巧，世界的精彩尽在掌握

做一个会说话的聪明人

[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 前言
- 塑造优秀性格自信健康做人(1)
- 塑造优秀性格自信健康做人(2)
- 向性格上的缺陷宣战
- 摆脱自卑，自信做人
- 给自己一个坚定的人生目标
- 从含蓄内敛到毛遂自荐(1)
- 从含蓄内敛到毛遂自荐(2)
- 用掉自卑向前跑
- 打造宽容忍耐的性格(1)
- 打造宽容忍耐的性格(2)
- 诚实的好品行是珍宝(1)
- 诚实的好品行是珍宝(2)
- 除掉贪婪的枷锁(1)
- 成功有技巧
- 有自信才能创造奇迹
- 充满自信地展示自我
- 每个人的存在都是合理的
- 用更多的时间来深度了解自己(1)
- 用更多的时间来深度了解自己(2)
- 永远别丢弃宽容的美德
- 树立积极的心态
- 乐观是成功的一大要诀(1)
- 乐观是成功的一大要诀(2)
- 唤起心中的激情，培养积极的心态(1)
- 唤起心中的激情，培养积极的心态(2)
- 学会忘记伤痕
- 告诉自己生命的真正价值
- 不断给自己更多的希望
- 只有自己才能让自己不快乐(1)

- 淡泊明志，宁静致远
- 快乐心态也需要细心播种(1)
- 快乐心态也需要细心播种(2)
- 先吃最好的那颗葡萄

前言

古往今来，但凡不通做人之道者，都难成大事；而能成事的人，一定是在做人方面有其独特的人格魅力。会做人，善做事，这是影响一个人一生成败的重要因素。

“人”这个字，笔画简单，从小写到老，也从小做到老，然而，写起来容易做起来难。以鲁迅先生的丰富阅历和处世智慧，60多年前曾著文《世故三味》，发出感叹：“人世间真是难处的地方，说一个人不通世故 固然不是好话，但说他 深于世故 也不是好话。”可见做人之难。其之所以难，说穿了是把握分寸难。有些事做了，有些话说了，就是不会做人，但有时不做、不说也是不会做人。怎样做，怎样说，什么时候做，什么时候说也大有学问。当然，这些还不是最难的，难的是这些东西没有一套现成的标准可供参考，更没有人会把这些经验全盘相授，而是全靠自己去领悟。

而当今社会又是一个讲求速度的年代，是一个日新月异的社会，一俯一仰之间就可以物是人非。每个人都对成功充满了渴望。然而，成功是需要长时间积累的。你该从哪里入手？为什么别人成功了而你没有？你有更多的时间从头学起么？机会会等待你么？

做人之道如此重要，那么究竟该怎么做才能左右逢源、轻松愉快呢？每个人都在思考怎样才能让自己在做人方面更成熟、更完善，让成大事的路更顺利。谈到做人，我们常常为其中深奥的道理而感到困惑。难道做人就是要狡诈、要斗狠、要皮里阳秋么？

当然不是。真正有智慧的人，决不是耍小心眼、玩小计谋的人。真正会做人的人，一言一行中都充满睿智和仁慈。做人不能只是做给别人看，更不能只是为了满足自己的私欲。

做人是要讲学问、讲技巧的，其中绝不含浑水摸鱼的盲目性。智慧的人善于先做人，再做事，然后成大事，这是当今社会成功之路牢不可破的轨迹。

本书从人类自身性格等因素出发，从内在素养的培养和外在环境的营造方面，直面如何做人和如何成事的诸多难题，为您提供最实用中肯的做人之道，既有阐述精微的观点，也有分析透辟的案例。深入浅出，杜绝空洞说教，一针见血地点出了每个人都关心的重要人生课题 会做人才能成大事。

做人的技巧没有恒定的公理，但是它里面一定有其自身的规律，如果能够静下心来去研究研究这些规律，一定会让你受益匪浅。

塑造优秀性格自信健康做人(1)

从性格开始，学会把握自己的命运

先来做个小测试，看看你是何种性格的人?

在一个艳阳高照、最适合出游的日子里。假如你和你的朋友漫步在森林之中，无意中发现了一座隐藏在林中的建筑物，依你的直觉，你会认为是何种建筑物?

测试:

A．小木屋B．宫殿C.城堡D．平房住家

结果:

A．你是一个能忍别人所不能忍的人。宽大的心胸使你对任何事物都持有以和为贵的态度，你基本上是一个完美的人。

B.你是一个思路极细的人，对于身边的事情都能有良好的安排，凡事都在你的掌握之中，虽说不上城府极深，但对于处理复杂的人际关系问题却能如鱼得水。

C．你可以说是本世纪最厉害的人际高手，你对事物的观察更敏锐，更能看透人心，在这方面别人总是望尘莫及，而你也一直以此为豪。

D．你是一个生平无大志的人，也没有什么企图，虽然对周围的感应能力并不差，但你对凡事仅抱着一颗平常心。这种人最大的好处就是没有烦恼和压力。

在雅典的达尔菲?阿波罗神庙的石板上，古希腊的先哲们刻下了这样的箴言："认识你自己。"

人常说，性格决定命运。

最近美国政府公布了一份权威调查结果，结果显示了美国近20年来政界和商界的成功人士的平均智商仅在中等，而情商却很高。我们知道情商的要素基本上都包含在性格之中，因此，性格是决定个人成败的重要因素。

每个人都渴望成功。成功意味着获得他人的尊敬，成功意味着胜利，成功意味着最大限度地实现自我价值。只要你有强烈的成功意识，只要你态度积极、坚韧不拔，只要你信心十足、有崇高而坚定的信念，只要你能够发挥你的性格优势，成功就离你不远了。

库尔特？理克是约翰霍普金斯大学的一名博士，他曾经做过一个实验。他取出两只小老鼠，把其中一只用适当的力气攥在手里，使它用尽力气也逃不出去。挣扎一段时间之后，这只老鼠不再抵抗，乖乖地待在手心里。过一会儿将它放进水里，它很快就会沉下水底，溺死了，似乎根本就没有逃生的意识。而将另一只老鼠直接放进水里，它会很快游到安全的地方。显而易见，第一只老鼠在遭遇一次失败后便失去了抗争的意识，任从摆布，死亡也是必然的；而另外一只老鼠抗争意识还不曾泯灭，所以它救了自己。

有人曾对许多成功人士，包括奥运会金牌得主、企业大亨、政界大腕、影视明星等，做过多年的调查研究，并得出结论：成功的关键是要有胆量，敢想是成功的第一步。

有些人成就不大，不在于智力不行，而在于没有克服自己心理上的障碍。只有不断地向自己挑战，下决心克服种种心理及性格缺陷，才能在各方面取得成功。

自己瞧不起自己，觉得自己能力不行，运气不佳，没有走向成功的胆量和意识，不但会失去开发自己潜能的欲望，还会抵消自己的精力，降低适应环境的能力，成功的光环自然永远不会笼罩在你的头上。

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”自信能够产生一种巨大的内在力量，它的确能推动我们走向成功。一个人如果认定了自己有能力做某件事，就千万不要给自己留退路。否则你会产生退而求其次的想法，这一点将会对你要做的事产生致命的影响。

“缺乏自信”一向是困扰人们性格的大问题，有项针对某大学选修心理学的学生所做的调查，其中有一道问题是“个人最感困扰的事”。

调查结果显示，缺乏自信性格的人占75％的比率。

1943年正是第二次世界大战的中期。牛津大学的校园里弥漫着战争的气息。学习仿佛不是学生们的本职。但这没有动摇撒切尔？玛格丽特上牛津大学的决心。这一天，17岁的玛格丽特走进新上任的女校长古利斯小姐的办公室说：“校长，我想现在就去考牛津大学的萨默维尔学院。”

女校长皱着眉头说：“什么？你不是病了吧？你现在连一节课的拉丁语都没学过，怎么去考牛津？”

“拉丁语我可以学嘛！”

“你才1

塑造优秀性格自信健康做人(2)

7岁，而且你还差一年才能毕业，你必须毕业后再考虑这件事。”

“我可以申请跳级！”

“绝对不可以。”

“你在阻挠我的理想！”玛格丽特头也不回地冲出校长办公室。

回家后她耐心地说服了父亲支持她的想法，继而开始了艰苦的复习、备考工作。由于她从小喜爱化学，同时又想到：大学中学习化学专业的女孩子比其他任何学科都少得多，如果选择某个文科专业，那竞争就会很激烈。基于这种想法，她选择了化学专业。玛格丽特的自信和不懈的努力，让她终于获得了牛津大学的入学通知书。

退缩的性格，只能阻碍你前行，因为它会在你最需要前行的时候，给你一个满足的小港湾。当然，这是你性格的误区。只有满怀自信的人，才能在任何地方都坚定地面对工作和生活，努力实现自己的理想。

向性格上的缺陷宣战

康宁罕自小双腿因烫伤而无法走路，但是，他却能够成为奥运会历史上跑得最快的选手之一。他认为，一个运动员的成功，85％要靠信心和积极的思想。他说："你必须在生理、心理与精神上去表现自己。而精神是最能帮助你的。"他又说："我不相信天下有不可能的事。"

在生活中，有的人遇到一点儿困难就悲观失望，受到一点儿挫折就灰心丧气，而如果与别人相比，身体上有某种缺陷，则更是绝望不已，破罐子破摔，总认为自己比别人差了一大截，不可能有什么成就了。其实，无论是缺陷也好，弱点也好，都不是成功的障碍，只是缺乏自信者的借口而已。

哲学家尼采认为，杰出的人"不仅能忍人所不能忍，并且乐于迎接这种挑战"。一些社会学家曾对许多身体有缺陷的成功者做过分析，最后得出结论：这些成功者，正是因为自身有某种缺陷才激发了他们的潜能。威廉？詹姆士曾说："我们最大的缺陷，也许会给我们提供一种出乎意料的助力。"这就是说，缺陷不仅不是障碍，还有可能成为激发事业成功的动力。

达尔文，这位伟大的科学家说："如果我不是这么无能，我就不可能完成所有这些我辛勤努力完成的工作。"很显然，他承认自己身上存在弱点。

达尔文在英国诞生的同一天，在美国肯塔基州的小木屋里也诞生了一个婴儿。他也是受到自己缺陷的激发而成大事者，他就是亚伯拉罕？林肯。据林肯自己说，如果他生长在一个富有的家庭，得到哈佛大学的法学学位，又有美满的婚姻，他可能永远不能在葛底斯堡做出那么深刻、不朽的演讲，更不会养成如他连任就职演说时提到的"对人无恶意，常怀慈悲于世人"的品行。

弥尔顿如果不是失去视力，可能就写不出那样精彩的诗篇；海伦？凯勒的创作事业完全是受到了耳聋目盲的激发；如果柴可夫斯基的婚姻不是那么悲惨，以至于几乎要自杀，他可能就难以创作出不朽的《第六交响曲(悲怆)》。

当然，不是说越有缺陷越容易成功，越是家境贫寒越容易成才，而是说只要你有志气，有决心，即使有弱点，你也完全可以克服自己的不足之处，甚至还可以把你最弱的地方转化为最强的部分。那么，怎样将缺陷转化为优势呢？你不妨按照这样的步骤去努力：

首先，将缺陷孤立出来，并将它研究透彻，设计一个计划去对抗它；

其次，将你希望获得的结果，详细列举出来；

最后，将你自己最弱的地方变成最强，并在心中描绘出这种景象。

其实，我们每一个人各有各的优势，也各有各的缺陷。不要拿自己的缺陷去和别人的优势相比，徒长他人的志气，而灭自己的威风。人固然要检查和分析自己的缺陷以进行弥补，但不能因此丧失自信。世界上的事情，有得必有失。不管出身如何，也不管文化水平是否够高，在人生的道路上，每个人总能找到自己通向成功的途径。

自信的人，未必一定是处处比别人强的人，相反，他们可能身体没有别人好，学历没有别人高，能力没有别人强。但他们有坚定的自信心，知道自己存在的价值，懂得如何发挥自己的优势和克服弱势，而且在自信的心态下，他们的优势更容易被激发出来。这样的人能够比较客观地认识自我，又怀有积极的态度，人的整体状态自然便会得到最佳优化组合。

而自卑的人处处要和别人比较，总觉得这也比不上别人，那也没有别人好，自然会未战先败。自信的人，把眼光放在已有的进步上，而自卑的人，时时把焦点聚在自己的缺陷上；自信的人总是对做什么事情都充满期待和希望，自卑的人总认为做什么都没有用。自信的

人，能够认识自己的局限，并接受自己的局限；了解自己的所长，并发挥自己的所长。他们从不去做力所不能及的事，但要把力所能及的事做好。这种充满自信的人，就是容易成就事业、获得成功的人。

摆脱自卑，自信做人

有句话说：天下无人不自卑。无论圣人贤士、富豪王者，抑或贫民寒士、贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑感的。但一个人若想成就大事，就必须战胜自卑感。

产生自卑有两种原因：一是孩提时代，都有自己是“弱小”的感受；二是大众对男女体格、品格有一种过于完美的追求倾向，使每一个男孩女孩都有一种自愧不如的自卑感觉。此外，还有一些实际产生自卑的原因。如从小家境不好，教育不当；或是受压抑，身心不畅；或是身心未得到开发。

十几年前，他从一个仅有20多万人口的北方小城考进了北京的一所大学。入学的第一天，与他邻桌的女同学第一句话就问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的观念里，出生于小城，就意味着小家子气，没见过世面，肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。

就因为这个女同学的问话，使他一个学期都不敢和同班的女同学说话，一个学期过去了，很多同班的女同学竟然都不认识他！

很长一段时间里，自卑的阴影都占据着他的心灵，最明显的体现就是每次照相时，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己内心的自卑。

二十年前，她也在北京的一所大学里上学。

大部分日子，她也都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥胖的样子太难看。

她不敢穿裙子，不敢上体育课。大学时代快结束的时候，她差点儿毕不了业。不是因为功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试。老师说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”可她就是不敢跑。她想跟老师解释，自己不是在抗拒，而是因为恐慌：自己肥胖的身体跑起步来一定非常的愚笨，一定会遭到同学们的嘲笑。可是，她

连向老师解释的勇气都没有，茫然不知所措，只能傻乎乎地跟着老师走。老师回家做饭去了，她也跟着。最后老师烦了，勉强给了她一个及格。

在一个电视晚会上，她对他说："要是那时候我们是同学，可能是永远不会说话的两个人。你会认为，人家是北京城里的姑娘，怎么会瞧得起我呢？而我则会想，人家长得那么帅，怎么会瞧得上我呢？"

他，现在是中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈，他主持节目给人印象最深的就是从容自信。他的名字叫白岩松。

她，现在也是中央电视台著名节目主持人，而且是第一个完全依靠才气而丝毫没有凭借外貌走上中央电视台主持人岗位的。她的名字叫张越。

原来是他们。

原来他们也会自卑。

原来自卑是可以彻底摆脱的。

我们愈研究那些有成就者的事业，就愈加深刻地感觉到，他们之中的很多人之所以能获得成功，是因为开始的时候有一些事情会阻碍他们的成功，促使他们加倍地努力以得到更多的报偿。正如威廉？詹姆斯所说的："我们的缺陷对我们有意外的帮助。"

不管心理障碍大与小，我们总有灵验无比的"药方"来对付它。这个"药方"，便是停止消极思想，多回忆一些积极的事情。

对自己充满信心，就是给自己的人生增添一步成功的途径。一个想成大事的人，首先要战胜自卑感，树立起信心，充实而坦然地面对生活。

给自己一个坚定的人生目标

人有了理想，有了追求的目标，生命才会有价值。

上帝问三个凡人："你们来到人间是为了什么呢？"

第一个人回答："我来这个世界是为了享受生活。"

第二个人回答："我来这个世界是为了承受痛苦。"

第三个人回答："我既要承担生活给我的磨难，又要享受生活赐予我的幸福。"

上帝给前两个人打了50分，给第三个人打了100分。

因为前两个人只答对了问题的一半，而第三个人才答对了人生的价值观。人既要承受痛苦，也要享受生活，这才是完美的生命和有价值的人生。

人生在世，应具有明确的奋斗目标。一个人有了明确的目标，也就产生了前进的动力，并不断地克服困难，因为目标不仅是奋斗的方向，更是一种对自己的鞭策，一个自觉性较强的人，往往从长远目的出发来考虑个别行为目的，使之服从于长远目的，并放弃多余的、尤其是不利于长远目的的动机和行为。

伟大的革命导师马克思曾染上吸烟的习惯，不论是工作还是休息，嘴里总叼着烟斗或雪茄。一次，他对一位朋友说，《资本论》的稿费竟然不够支付撰写这部巨著时吸雪茄烟的钱。像马克思这样嗜烟如命的人，一般是很难戒掉烟瘾的。然而当医生陈述了吸烟对他身体的危害后，他果真再也没吸过一支烟。

戒烟虽是小事一桩，却体现了马克思高度自觉的性格。

美国有位年轻的警察叫亚瑟尔，有一次在执行任务中，他被歹徒用枪射中左眼和右腿膝盖。半年后，当他从医院出来时，完全变了个样：一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子却成了一个又跛又瞎的残疾人。

当地政府和一些其他组织授予了他许许多多勋章和锦旗。

一位记者曾问他：“你以后将如何面对你现在遭到的厄运呢？”

亚瑟尔说：“我知道歹徒到现在还没有抓获，我要亲手抓住他，这是我给自己制定的目标。”

在这以后，亚瑟尔不顾他人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的行动。他几乎跑遍了整个美国，甚至有一次为了一个微不足道的线索独自一人乘飞机去了瑞士。

9年后，那个歹徒终于在亚洲某个小国被抓获了。当然，亚瑟尔对案件的侦破起到了非常关键的作用。在庆功会上，他再次成了英雄。很多媒体称赞他是全美最坚强、最勇敢的人。

亚瑟尔的成功经验告诉我们，即使失去一只眼睛和一条健全的腿，不能失去人生奋斗的目标，因为失去了目标，就失去了做一切事情的动力。

当然，一个人要想成功，就必须确立适度的目标体系。有人曾做过一个十分有趣的实验：

让学生投掷竹圈，去套前面地上的圆柱。学生们第一个问题就是：“该站在哪儿投掷呢？”实验者回答道：“没有规定，由你自己选择。”学生们听后觉得奇怪，他们起初站在距圆柱很近的位置投掷，成功率很高。可投了几次之后，便觉得那样做没有意思，于是就自行退到较远的位置。结果命中率自然大大降低。就这样一会儿靠前，一会儿靠后，学生们最终确定了最适当的位置，那就是投掷命中率约在50％左右的地方。

我们从这个实验中可获得一些启示：人们固然盼望成功，但太容易得手的事情没有挑战性，即使成功，也不能给予人们以成就感。太困难的事完全没有成功的可能性，人们也不愿因此浪费精力。只有成功与失败各占一半的事情，方能引起人们的最大兴趣。

同样的道理，人们在确立行动目标时，不仅要考虑目标的高低，而且还要看目标对自己而言能否实现。只有这样，才能使目标产生巨

大的激发力量，推动着人们自觉地从事活动，从而塑造出坚强的性格意志特征。

所谓坚强，就是能够与环境抗争的性格。越是险恶的环境，越能使坚强的性格有所表现。只有强者，才能在磨难和挫折中继续生存，才有勇气去迎接困难的挑战，才有毅力去战胜逆境和获取新的成功。

从含蓄内敛到毛遂自荐(1)

在性格转化的过程中，我们可以采取多种途径实现性格的渐变，从改变习惯到改变性格，就是性格渐变的途径之一。

有人曾把习惯比做人的“第二天性”，实际上，人们性格中的很大一部分所表现的正是一个人习惯了的行为方式。

俗话说，“积习难移”、“习惯成自然”。在对自己行为的支配中，习惯的力量比任何理论原则的力量来得更大。一切最好的理论原则和行为准则，在成为你的习惯之前，你不见得能够始终如一地去信守它。应该有意识地培养与之相反的习惯，通过这种新的习惯来克服和改变原有的性格弱点。

比如，你在性格上犯有“冷热病”的毛病，情绪时高时低，你就应当找出“冷热病”的病根，克服过于计较小事的心理，逐步培养不为小事动容的习惯；如果你好胜心过强，经常使自己惴惴不安，你就要放弃做一个“超人”的企图，并且中止以眼前成败来衡量成绩的习惯，而培养从长远看问题的习惯；如果你性格急躁，你就不要老是忙忙碌碌，在时间安排上要留有余地，培养从容不迫地工作的习惯；如果你性格易怒，你就应当学会用克制和幽默来克服怒气，并培养自己宽宏待人的习惯。

总之，在你最容易暴露性格弱点的地方，你得先行“对抗”，用相反的习惯去克服和战胜它。这种办法将有助于你积小胜为大胜，最后达到完全改变性格弱点的目的。对于培养一种新的性格，许多人往往认为是很难的事。但对于培养一种好的习惯，大家还是有信心的。实际上，只要我们有决心、有恒心，真正培养起了良好的生活习惯，优良的性格也就在这些习惯中形成了。

中国人爱把“含而不露”看做一种美德，认为一个人的优点、成绩和才能，只能由别人来发现。尽管你已做出许多成绩，有渊博的知识和惊人的才华，也只能谦称自己“才疏学浅”。如果有谁锋芒太露，就

容易招来非议。人们喜欢恭顺谦让者，因此，“毛遂自荐”的故事听起来总不如“三顾茅庐”那样入耳。勇于表现自己才华的人，也总不如“谦谦君子”那样受到欢迎。

然而，在今天激烈竞争的年代，一味地做“谦谦君子”，却有可能成为一大缺点。竞争就是要“竞”要“争”，就是要敢于去和别人一比高下。

21世纪是快节奏、高效率的时代，需要干脆利落、敢断敢行的作风。时间那么宝贵，企业忍受不了那种吞吞吐吐、羞羞答答的“谦逊”，不愿听那种婆婆妈妈、“弯弯绕”式的“自谦之辞”。你行，就来干；不行，就让开。故作姿态的“谦虚”，完全没有必要。在现代社会，精明的企业家招聘员工，并不是首先看你怎样言辞周到、谦恭有礼，而是首先看你有多少真才实学。你应当实事求是地介绍自己：我有什么长处，有哪些才能，想做什么，能做什么。直来直去，使别人了解你。这样，反而容易得到机会。

在当今社会，错过了时机，知识就会贬值，精力就会衰退。如果一个人不能抓住机会，大胆地、主动地展现出自己的聪明才智，而总是“含而不露”，等到有一天别人终于发现你时，你的知识和特长已经成了过时的东西。在日新月异的现代社会，无论你怎样“学富五车”，也只能在短时间内保持优势，能不能在这短短的时间内获得施展的舞台，将成为决定你成败的关键。

有人把勇于表现自己的胆识与才华同“出风头”联系在一起，这显然是一种误区。主动进取，充分显示自己的才能，这不是出风头，而是对自己的尊重以及对社会的负责。有些真知灼见，你不宣传，别人就不知晓。有些对社会进步具有促进作用的创新见解，你不宣传，也就无法得到推广。这不仅是个人的损失，也是社会的损失。人们只知道贝尔发明了电话机，殊不知在贝尔以前，早有人发明了这类装置，不过当时人们没有意识到这项发明的社会意义，不予理睬，而这位发

明人也就放弃了。贝尔发明电话机后，同样未受关注，但他却顽强地向人们宣传自己的发明成果，像“马戏团”那样到许多

从含蓄内敛到毛遂自荐(2)

城市去表演。后来，又办了个“贝尔电话公司”，最后才把电话推广开来。倘若没有贝尔的“自吹自擂”，电话机怎能进入人们的生活？可见，勇于表现并不像人们想象的那样坏，反而正是优秀人才不可缺少的一种品德。

勇于表现实际上是推动人们进取向上的一种心理动力。没有一个人愿意自己默默无闻，谁都想使社会知道自己的存在，想在历史上或多或少留下一点影响。这也是鞭策人们奋发图强的一个动力。历史证明，只有当一个社会的成员能够普遍勇于表现自己才华时，这个社会才会生机勃勃、兴旺发达、充满活力。

甩掉自卑向前跑

大多数情况下，一旦你决心突出自己的长处和优点，自卑的性格便会消失。

自卑性格是许多悲剧的根源所在。我们希望像他人那样去生活，买相同的衣服、相同的家具，像他人一样地说话、做事。如果我们将自我置于别人的人格之下，批判自己，无限夸大别人的能力，这种夸大又反衬出自己的渺小，这是伤害自我的致命武器。我们会觉得自己的人格极不完善，有各种各样的缺点和不足，而别人却完美无瑕。这种感觉是极其荒谬的。

生活中类似的事例比比皆是：商人认为自己注定要失败，不敢抓住机会去扩大经营规模；专业人员总认为自己的能力和思想比同事稍逊一筹；成绩优秀的学生为大学里的考试惴惴不安；年轻女子迷人可爱，但与邻居的女孩相比较后，又对自己的社交能力颇感失望。这些人本来极为优秀，但在内心里却轻视自己。他们内心焦虑不安，没有自己的主见，用别人的判断标准扼杀了自己的信心。

不管你承认与否，自卑者面对生活缺乏勇气，不敢与强大的外力相抗衡，才会使自己在痛苦的陷阱中挣扎。有谁愿意成为一个带有自卑性格的人呢？大概没有。所有在现实生活中说自己为某事而感到自卑的人，都认为自卑不是好东西。他们渴望把“自卑”重重地摔在地上，从此挺胸抬头，脸上洋溢着自信的微笑。

要学会将自己最弱的部分转化为最强的优势，这对我们非常重要。大声地重复这句话，并把它深深地印在脑海中。

如何将弱点转化为优点呢？你可以依据下列六个步骤来实现：

1.孤立弱点，将它研究透彻，然后制订一个计划加以克服；

2.详细列出你期望达到的目标；

3.想象一幅将你自己的弱势变成强势的景象；

4.立即开始朝着你心目中的强人方向前进；

5.在你的最弱之处，采取最强的步骤；

6.请求他人的帮助，相信他们会乐于帮助你的。

这六个步骤是由H？C？马特恩所设计的，他本人就是将弱点转为优点的最好的典范。

马特恩曾是一个很消极的人，多年前的一个晚上，他散步到长岛的一处草地上，计划在那里自杀。他认为生命对他已无任何意义可言，生活中已无任何希望。他随身带了一瓶毒药，一口喝尽，躺在那儿等死。

第二天，他睁开眼睛，看到月光皎洁的夜空，十分惊异。他怀疑自己已经死了，他想不通自己为什么会没有死。他始终认为，这是天意。上天希望他活下来，因为另有任务给他。

当他知道自己仍然活着，突然间重新萌生了对生存的渴望。他下定决心，一定要活下去，要以帮助他人为职责。后来，马特恩成了一位特殊的积极思想者。他把帮助他人当做自己生命的全部使命。

对于你来讲，你想克服的弱点是什么？恐惧、生气、伤感、失望、沮丧、酗酒？其实，无论是什么，都绝对不能永远打败你。任何人只要愿意解决自己的弱点，愿意接受积极思想，都能做到这一点。信仰可以大大改变人的生活，新思想可以把旧的思想排挤出去。只要有意识地去改变自己才能真正达到化弱为强的目的。

自我贬低很容易使人自卑，并且自弃。克服自卑心理有时要用精神胜利法。精神胜利法能使自卑转化为自信，使失衡的心理得到平衡。

人的一生，谁都难免会有失误，谁身上都难免会有缺陷，谁都难免会遇上尴尬的处境。有的人喜欢隐藏这些缺陷。其实越是藏藏掖掖，心理越是失衡；越是辩解，就会越辩越丑、越描越黑。最佳的办法是学会从精神胜利法中解脱自己，从失衡中找回自信。

伊索寓言里的那只狐狸用尽了各种方法，拼命地想得到高墙上的那串葡萄，可是最后还是失败了，于是只好转身一边走一边安慰自

己：“那串葡萄一定是酸的。”

这只聪明的狐狸得不到那串葡萄，心里不免有些失望和不满，但它却用“那串葡萄一定是酸的”来解嘲，使失望和不满化解，使失衡的心理得到了平衡。

打造宽容忍耐的性格(1)

有这样一个故事：

二战期间，一支部队在森林中与敌军遭遇，激战过后，两名战士与部队失去了联系。这两名战士来自同一个小镇。

两人在森林中艰难跋涉，他们互相鼓励、互相安慰。十多天过去了，仍未与部队联系上。这一天，他们打死了一只鹿，靠吃鹿肉又艰难撑过了几天。也许是战争使动物四散奔逃或被杀光，在这以后他们再也没看到过任何动物。他们仅剩下的一点鹿肉，背在年轻战士的身上。这一天，他们在森林中又一次与敌人遭遇，经过激战，他们甩开了敌人。

就在他们自以为已经安全时，只听到一声枪响，走在前面的年轻战士中了一枪 幸亏伤在肩膀上！后面的士兵惶恐地跑了过来，抱着受伤战友的身体泪流不止，并迅速把自己的衬衣撕下包扎战友的伤口。

晚上，未受伤的士兵一直念叨着母亲的名字，两眼直勾勾的。尽管饥饿难忍，可两个人谁也没动身边的鹿肉。第二天，搜索救援部队救出了他们。

时隔30年后，那位受伤的战士安德森说："我知道谁开的那一枪，他就是我的战友。我当时怎么也不明白，他为什么对我开枪？但当晚我就宽容了他。我知道他想独吞背在我身上的鹿肉，我也知道他想为了他的母亲而活下来。此后30年，我假装根本不知道此事，也从不提及。战争太残酷了，他母亲还是没有活到他回来，我和他一起祭奠了老人家。那一天，他跪下来，请求我原谅他，我没让他说下去。我们又做了几十年的朋友，我宽容了他。"

宽容能驱散怨恨，宽容能带来仁义、博得赞美，宽容能创造轻松和谐的氛围！

美国前总统马辛利，因为一个用人问题，遭到强烈反对。在一次国会会议上，有位议员当面粗野地讥骂他。他极力忍耐，没有发作。

等对方骂完了，他才用温和的口吻道：“你现在怒气应该平和了吧，照理你是没有权利这样责问我的，但现在我仍然愿意详细解释给你听”他的这种宽容姿态，使那位议员羞红了脸，矛盾立即缓和下来。

试想，如果马辛利得理不让人，利用自己的职位优势，咄咄逼人进行反击的话，那对方是决不会服气的。由此可见，当双方处于尖锐对抗状态时，得理者的忍让态度，有“釜底抽薪”之妙，能使对立情绪“降温”。

“小不忍则乱大谋”。忍耐决不是消极退缩，其中蕴藏着智慧和力量。应该相信，事态会在忍耐中转变，会涌现出新的转机！

日本的白隐禅师，是位洁身自好的修行者，因此受到乡里居民的称颂，大家都认为他是个可敬的圣者。

有一对夫妇，家里有一个漂亮的女儿。有一天，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大起来。这种见不得人的事，使得她的父母震怒异常！经父母一再逼问，她终于吞吞吐吐说出了“白隐”两字。

她的父母怒不可遏地去找白隐理论，但这位大师不置可否，一副若无其事的样子。孩子生下来后，就被送给白隐。白隐没说什么，尽管屡遭邻居白眼，或是冷嘲热讽，但他总是处之泰然。

事隔一年后，这位没有结婚的妈妈，终于不忍心再欺瞒下去了，告诉父母，孩子的生父是在鱼市工作的一名青年。她的父母立即将她带到白隐那里道歉。白隐仍然是淡然如水，只是在交回孩子的时候，轻声说道：“就是这样吗？”

白隐“忍辱”的德行，赢得了更多、更久的称颂。

忍耐正是涵养性情、坚定决心的不二法门。发怒是最容易的事，而忍气吞声也并不难。忍者才能冷静地面对现实，动辄发火的人，才是逃避现实的懦夫。

古时候有一个叫爱地巴的人，每次和人争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子和土地跑三圈，然后坐在田边喘气。

“爱地巴为什么每次生气都绕着房子和土地跑三圈呢？”所有认识他的人，心里都充满疑惑，但是不管怎么问他，爱地巴都不愿意明说。

直到有一天，爱地巴很老了，他的房地也已经太广大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着土地和房子转。等他好不容易走完三圈，太阳已经下山了，爱地

打造宽容忍耐的性格(2)

巴独自坐在田边喘气。他的孙子在身边恳求他："您已经这么大年纪了，这附近地区也没有其他人的土地比您的更广大，您不能再像从前，一生气就绕着土地跑了。还有，您可不可以告诉我您一生气就要绕着土地跑三圈的秘密？"爱地巴终于说出隐藏在心里多年的秘密："年轻的时候，我一和人吵架，就绕着房地跑三圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和别人生气呢？一想到这里，气就消了，把所有的时间都用来努力工作。"孙子问道："您年老了，又已经是富有的人了，为什么还要绕着房子和土地跑呢？"

爱地巴笑着说："我现在还是会生气，生气时绕着房子和土地跑三圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了。"

在人生跑道上的长跑者，首先必须要有平和的心境，步伐才能均匀，持续有力，才不会因为一时之怒而冲动，导致前功尽弃。

诚实的好品行是珍宝(1)

培养品德和修养要比赢得虚名更为重要，任何靠欺骗所得到的名声，只能骗人一时，无法骗人一世。

曾参，春秋末期鲁国有名的思想家，是孔子门生中七十二贤人之一。他博学多才，且十分注重修身养性，德行非常高尚。

有一次，他的妻子要到集市上办事，年幼的儿子吵着要跟着去。曾参的妻子不愿带儿子去，便对儿子说："你在家好好玩，等妈妈回来，将家里的猪杀了煮肉给你吃。"儿子听了，非常高兴，不再吵着要去集市了。

这话本是哄儿子说着玩的，过后，曾参的妻子便忘了。不料，曾参却真的把家里的一头猪杀了。妻子从集市上回来后，气愤地对丈夫说："我是哄儿子说着玩的，你怎么就真把猪杀了呢？"曾参说："孩子是不能欺骗的！他不懂事，还没有辨别能力，接触到的人是父母，所以什么都跟父母学。你现在哄骗他，等于是在潜移默化地教他学会欺骗。再说，你现在欺骗了孩子，孩子以后自然也就不相信你了，你以后还怎么教育孩子？"

本是哄儿子说着玩的一句话，曾参却也没有忽视，因为他深深知道一诺千金的意义。

有些人以为自己很聪明，对别人出尔反尔，言而无信。殊不知聪明反被聪明误，有时候往往会搬了石头砸自己的脚。做事情要讲信誉，这样才能赢得别人的信任。

西周末代君主周幽王昏庸无道，只知道吃喝玩乐，打发人到处找美女，从不过问国家大事。有个叫褒响的大臣劝周幽王勤理朝政，周幽王不但不听，反把褒响投入了监狱。

褒家的人为了要把褒响救出来，就在乡下买了一个非常漂亮的姑娘，教她唱歌跳舞，把她打扮得花枝招展，献给周幽王，替褒响赎罪。这个姑娘也姓褒，叫褒姒。

周幽王十分宠爱褒姒，可是褒姒自从进宫以后，就没有笑过一次，整天闷闷不乐。周幽王送给她各种珍奇礼物，想尽各种古怪的办法逗她笑，但都没有成功。

于是周幽王在宫中悬赏："有谁能让王妃娘娘笑一下，就赏他一千两黄金。"

有个宠臣叫虢石父，替周幽王想了一个"烽火戏诸侯"的主意。

原来，周王朝为了防备西部一个叫犬戎的少数民族部落的进攻，在骊山一带造了二十多座烽火台，每隔几里就是一座。如果犬戎打过来，把守第一道关的士兵就点起烽火；第二道关的士兵见状，也会把烽火点起来。烽火台一个接一个点着烽火，附近的诸侯见到了，就会发兵来救。

虢石父对周幽王说："大王可以跟娘娘上骊山去玩几天。到了晚上，咱们把烽火点起来，让附近的诸侯见了赶来，上个大当。娘娘见许多兵马扑了个空，肯定会笑的。"

周幽王拍着手说："好极了，就这么办吧！"

他们上了骊山，真的把烽火点了起来。临近的诸侯得到警报，赶紧带领兵马来救。没想到赶到骊山，却听到山上一阵阵欢快的奏乐声和唱歌的声音，大伙儿都愣了。

诸侯知道上了当，憋了一肚子气回去了。褒姒见众诸侯兵马乱哄哄的情景，就真的笑了。

周幽王见褒姒开了笑脸，就赏给出主意的虢石父一千两黄金。

后来，周幽王为了取得褒姒的欢心，干脆把王后和太子废了，立褒姒为王后，立褒姒生的儿子伯服为太子。被废王后的父亲是申国的诸侯，知道了这个消息后大怒，联合犬戎进攻周朝的都城镐京。

周幽王连忙下令把骊山的烽火点起来。烽火台上白天冒着滚滚浓烟，夜里火光通明，可是诸侯们因为上次上了当，谁也不来理会他们，没有一个救兵到来。

犬戎兵攻破镐京，把周幽王、虢石父和褒姒生的儿子伯服杀了，把褒姒也抢走了。

周幽王自以为聪明，戏弄诸侯，结果闹得身败名裂。

还有这样一个聪明反被聪明误的故事。

春秋时，越王勾践“卧薪尝胆”，终于打败了吴国，而辅佐他灭吴的功臣范蠡，却选择了功成身退，远赴他乡经商。凭着过人的聪慧，范蠡很快便富甲一方。有一次，他的二儿子因为杀人而被楚国囚禁。范蠡心里非常着急，便想用钱财来保全儿子的性命。他叫来自己的小儿子，想让他去办

诚实的好品行是珍宝(2)

这件事，没想到被大儿子得知，赶来跪倒在他面前，哭道：“我为长子，今弟有难，父不许我前往，是儿不孝吗？”并说如果不让他去办此事，他就死在父亲面前。

范蠡无奈，只得长叹一声，心中知道二儿子是救不出来了。因为他知道，大儿子从小跟他一起吃苦受累，知道钱财来之不易，所以用钱极其吝惜，而办这件事，舍不得花钱是万万不行的。而小儿子从小就生长在富贵中，挥金如土，极舍得花钱，当然更适合办这件事。范蠡只得写了封信让大儿子带给朋友庄生，并告诉他把信和钱交给庄生之后，就听他安排。

范蠡的长子到了楚国，见庄生家境贫困，无丝毫达官显贵的气派。他很不情愿地把信及钱交给了庄生，并且心存疑虑，没有按父亲所说的回去，而是留在楚国观望。庄生虽然贫困，但非常正直，楚国人很敬重他，他的话在楚王面前很有分量。

庄生对楚王说，近来某星宿来犯，只有广施恩德才能消除灾祸。楚王于是决定大赦全国。这个消息一传出来，范蠡的长子想，既然是大赦，弟弟就一定会出狱，送给庄生的钱不就是白花了吗？于是，他又自作聪明地去把钱要了回来。庄生感觉自己被戏弄了，心里很生气。他又到楚王那里说：“我听到有人传言大赦是因为范蠡拿钱贿赂大臣的缘故，这对大王您的名声可是不利啊！”楚王一听，就立刻决定先杀了范蠡的次子，然后再大赦。

俗话说：“一诺千金”。为人处世，承诺别人的事一定要兑现，才能受到别人的信任和尊重。而自己可能做不到的事，就千万不要满口应承，更不能愚弄、戏耍别人，否则报复来到时，后悔就来不及了。

除掉贪婪的枷锁(1)

阿拉伯有句谚语说得好：“把贪心除掉，你的脚镣就能打开。”显然，养成了贪婪的恶习，便如一副无形镣铐加在身上，除非及时痛改前非，否则难免终身受害。

诗人郁离子住在山中，养了几只母鸡。

有一天半夜，一阵鸡叫，狐狸从鸡窝里拖去一只鸡。郁离子连忙去追赶，追得满头大汗，也没有追到狐狸。

郁离子猜到狐狸这次既然得了便宜，决不会就此罢休，就在鸡窝旁躲着。果然到了第二天半夜，狐狸又来了。为了不把狐狸惊走，郁离子沉住气，等狐狸进了鸡窝，又咬住了一只鸡，他才从后面把狐狸捉住了。

说也奇怪，这狐狸虽然已经被捉住，可不管郁离子怎么拉，它总是死命咬住鸡不放，郁离子叹道：“贪心的狐狸啊，你真可以说是至死不悟了！可是像你这样的事情多着呢，有些贪财的人和你半斤八两，相差不多呀！”

贪婪是一种十分奇怪的心理，贪婪者为了满足其聚敛之欲，不惜触犯法律，伤天害理。

许多人都特别看重财富，为它的得失而大喜大悲，甚至不惜生命去谋取它。

经济社会中，财富已经成为人生的必要组成结构。财富会改变人的生活方式和人的命运。

但要切记，做人千万不要太贪婪。如果人一味地钻进钱眼里，就会一叶障目，再看不到别的东西，友谊、爱情、亲情都会被忽略掉。

在人生中，钱固然重要，但也不能让钱成为枷锁，锁住了自己的自由，更不能让钱成为坟墓，埋葬了自己。追求并拥有财富，大概是每个人都会有的梦想。喀莱尔说：“财富是能干的仆人，也是可怕的主

人。正确地驾驭财富，对你对社会都有好处，如果使用不当，就会成为财富的奴隶，其后果怎样设想也不为过。”

有一个穷人在田地里锄地，突然锄出一条小蛇，他不愿意打死它，就对它说：“你快逃吧，不然让人看见了会被打死的。”

小蛇迅速地爬走了。

晚上，他做了一个梦，梦见一个白衣少年对他说：“我是被你放生的小蛇，为了报答你，我可以帮你实现一个愿望。”

穷人说：“我能有什么愿望呢，只要能过上有衣穿，有饭吃，有房住的日子就行了。”

小蛇说：“这很简单，我给你一个盆，盆里有一枚金币，你可以去盆里拿金币，每次拿一个，永远也拿不完，但是要记住，不能太贪婪！”

穷人醒来，果然床前有一个小盆，里面有一个金币，他就拿金币，拿出一个盆里又出现一个，金币不断地出现，他总也拿不完。

穷人高兴极了，他不停地拿啊，拿啊

金币越来越多了，足够他用的了，但他还不愿意停下来。

他饿了，就想，拿了更多的金币，以后就可以天天吃美味佳肴。

他累了，就想，拿了更多的金币，以后就可以什么活都不用干了。

金币已经堆得很高很高了，他依然没有住手。他又累又饿，精疲力竭。

他想：“我不能停止，金币还在源源不断地出来啊！”最后他实在坚持不住了，想扶着堆得高高的金币站起来，不料他身子一歪靠在金币上，大堆的金币倒下来，把他砸死了。

贪婪的结果，是葬送了自己的性命。

意外之财不可得，是人人皆知的。但当我们偶尔拾遗时，却会下意识地占有，并期盼再次不劳而获，于是，就有了贪婪。贪婪与懒惰

是一对孪生兄弟，它们看不起劳作，忘记了手的功能，于是在馅饼掉下之前便饿死在贪欲上。

葛拉西安的《智慧书》告诉我们：“不要等到自己成为落日残旭。在什么时候收场，这是人生的大智慧。在好的时点上，比较容易收场，而且大都是满意的目光；在坏的时点上，很难收得了场，并且大家都是厌恶的眼光。”

很多东西不是越多越好。凡事都有一个度，超过了这个度，“物极必反”，好事就会向坏事方面转化。

贪婪使人永远没有满足之时，永远会不停地伸出手去巧取豪夺。既然所有“贪”来的财物，永远不能满足其欲壑，事实上也就永远是两手空空，有也等于无。何况贪婪者见猎心喜，动辄会不择手段，又总是提心吊胆，唯恐恶行被人识破，哪里还会

成功有技巧

1968年春天，罗伯？舒乐博士立志在加州用玻璃建造一座水晶大教堂。他向著名的设计师菲力浦？约翰森表达了自己的构想：“我要的不是一座普通的教堂，我要在人间建造一座伊甸园。”

约翰森问他预算，舒乐博士坚定却明快地说：“我现在一分钱也没有，然而100万美元与400万美元的预算对我来说没有区别。重要的是，这座教堂本身要具有足够的魅力来吸引捐款。”

教堂最终的预算为700万美元。这远远超出了舒乐博士的能力范围。

当天夜里，舒乐博士拿出一页白纸，在最上面写上“700万美元”，然后又写下10行字：

寻找1笔700万美元的捐款；

寻找7笔100万美元的捐款；

寻找14笔50万美元的捐款；

寻找28笔25万美元的捐款；

寻找70笔10万美元的捐款；

寻找100笔7万美元的捐款；

寻找140笔5万美元的捐款；

寻找280笔2．5万美元的捐款；

寻找700笔1万美元的捐款；

卖掉1万扇窗，每扇700美元。

60天后，舒乐博士用水晶大教堂奇特而美妙的模型打动了富商约翰？可林，可林捐出了第一笔100万美元。

第65天，一位倾听了舒乐博士演讲的农民夫妇，捐出了一笔1000美元。

第90天时，一位被舒乐孜孜以求精神所感动的陌生人，寄给舒乐博士一张100万美元的银行支票。

8个月后，一名捐款者对舒乐博士说：“如果你的诚意与努力能筹到600万美元，剩下的100万美元由我来支付。”

第二年，舒乐博士以每扇500美元的价格请求美国人认购水晶大教堂的窗户，付款的方式为每月50美元，10个月后付清。6个月内，1万多扇窗全部售出。

1980年9月，历时12年、可容纳1万多人的水晶大教堂竣工，成为世界建筑史上的奇迹与经典，也成为世界各地前往加州的人必去瞻仰的胜景。

水晶大教堂最终的造价为2000万美元，全都是舒乐博士一点一滴筹集而来的。

信心、行动加上技巧，这就是实现梦想的途径。

有自信才能创造奇迹

依靠坚强的自信，往往可以使得平凡的人能够成就神奇的事业，成就那些天分高、能力强却又疑虑与胆小的人所不敢尝试的事业。

你的成就之大小，永远不会超出你的自信心的大小。拿破仑的军队决不会爬过阿尔卑斯山，假使拿破仑以为此事太难的话。同样，假使你对于自己的能力存在严重的怀疑，你一生中就决不可能成就伟大的事业。

不热烈、坚强地企盼成功而能取得成功，天下决无此理。成功的先决条件就是自信。

河流是永远不会高出于其源头的。人生事业的成功，也有源头，而这个源头，就是理想与自信。不管你的天分怎样高，能力怎样大，学识如何渊博，你的事业上的成就，总不会高过你的自信。

有一次，一个士兵从前线归来，将战报呈递给拿破仑。因为路上赶得太急促，所以他的坐骑在还没有达到拿破仑那里时，就倒地气绝了。拿破仑立刻下令让这士兵骑了自己的坐骑火速赶回前线。

这士兵看看那匹雄壮的坐骑及它的华丽的马鞍，不觉脱口说："不，将军，对于我一个普通的士兵，这坐骑是太高贵、太好了。"

拿破仑回答说："相比一个优秀的法国士兵，没有一件东西可以称为太高贵、太好！"

在这世界上，有许多人总以为别人所有的种种幸福是不属于他们的，以为他们是不配拥有的，以为他们不能与那些命运好的人相提并论。然而他们不明白，这样的自卑自抑，将会大大减弱自己的自信心，也同样会大大减少自己成功的机会。

自信心比金钱、势力、出身、亲友更有意义，它是人生最可靠的资本，它能使人鼓足勇气克服困难，它比任何东西都更有价值。

一个人能够给予自己很高的评价，那么他在做事时，其“气”必所向披靡，尽管事情才刚刚开始，也相当于操一半的胜算了。

假使我们去研究、分析一下“自造机会”的人们的伟大成就，就一定可以看出，他们在开始奋斗前，一定是先拥有充分信任自己能力的坚定心理。他们的心情、志趣，坚强到可以踢开一切可能阻挠自己的怀疑和恐惧，使自己能够勇往直前。

假使你自认为卑微渺小，处处显露出不自信甚至猥琐，那就不能怪别人不信任、不尊重你了。

充满自信地展示自我

如果想要获得成功与欢乐，必须首先相信自己。在认可自己之前，一切用来激励自己的目标设定和为达到目标所设计的合理步骤都不会对成功有什么帮助。根据著名医生乔伊思？布拉德教授的说法："自我评价是人格的核心。它影响到人们方方面面的表现，包括学习能力、成长能力和改变自己的能力，对朋友、同伴，包括职业的选择。不夸张地说，一个强大、积极的自我形象是为成功所作的最好准备。"

有一个很小很小的岛，自惭形秽地向上帝诉苦说："上帝啊！你为什么让我生得这么渺小可怜呢？放眼世界，几乎任何一块土地都比我来得高，别人总是巍然而立，高高在上，甚至耸入云端，显得那么壮观伟大，我却孤零零地卧在海面，退潮时高不了好多，涨潮时还要担心淹没。请您要么将我提拔成喜马拉雅山，再不然将我毁灭吧！因为我实在不愿意这样可怜地活下去了。"

上帝说："且看看你周围的海洋，它们占地球面积的四分之三，也就是说有四分之三的土地在那下面，它们吸不到一点新鲜的空气，见不到半分和煦的阳光。它们尚且不说话，你又为什么要抱怨呢？"

小岛说："请原谅我的愚蠢，维持我崇高的卑微吧！感谢上帝，我已经满足了！"

我们的不满与自卑，常常是因为找错比较对象而产生的。做人做事相信自己，充分信任自己的能力。对自己能力缺乏合理的自信，你自然就缺乏勇气去追求成功和幸福。

但喜欢自己并不是说对自己所做的一切事情都喜欢。自信就是能够正确评价自己特殊的才能、作为一个人所具有的价值，以及充分展现自己最优秀的方面和发挥潜在能力的愿望。自信的人总是会重视自己的优点，努力改善缺点，不断提高自己。他们明白，喜欢自己并不是为了与其他人进行竞争，而是要充分重视自己，并努力做到最好。

有些时候所发生的事情并不是你自己所能够控制的。在那些时候，你不过是采取类似条件反射式的举动。承认并面对上述现实，告诉自己“我仍然是非常重要的人”。如果做错了事，立刻道歉并努力改正。努力从这些情况中吸取经验和教训，并努力下一次做得更好。一定不要自我放弃。

当你能够在正确评价自己长处的同时，也能够清楚地看到自己的缺点和不足，能够理智地喜欢自己，那么就可以着手制订计划，并实施塑造人格的活动，以展示自己所能够实现的最佳形象 充满自信。

为了保持一种错误的和不真实的自我形象，人们通常拒绝面对和接受现实。人们可能会逃避现实，忽略那些与自我形象不一致的地方。但事实上，回避现实会阻碍人们理解和接受真实的自我。

当与自我形象相抵触的事情发生时，努力忽略这些是自然而然的事。但客观存在的问题是无可回避的，你必须要学会去承认和接受那些事实，你的自我形象才不会与真实经历发生冲突。

每个人的存在都是合理的

一个人要培养自信的性格，必须先从意志和观念上入手，相信自己是一个有用之材，能够凭借自己的能力打出一片天下。

其实，每一个人都有生存的权利，都有自己的长处，都应该有其存在的价值。我们作为普通人，如果想做一个为国家、民族作出巨大贡献的人，机会或许很少，能力也许不够，但你的真心付出令家庭幸福，使亲情维系，这不就是生活吗？你的工作、劳动创造了财富，得到了回报，这不就是贡献吗？

天生我材必有用。

当然，自信是要有基础的，没有真才实学，盲目自信是不会获得成功的，靠滥竽充数也只能得逞于一时，一旦雪化石出，终将自取其辱。

生活中才能并不出众、安分守己的人占大多数，殊不知，平凡不等于平庸。伟大出自于平凡，我们的信心多一分，离成功就近一步。其实成功者就是那些拥有坚强信念的普通人。

美国第40任总统 罗纳德？里根就是一个充满自信的人，在成为总统之前，他只是一个很普通的演员，但他立志要当总统，并坚信自己一定可以成为总统。

从22岁到54岁，里根一直在文艺圈中，对于政治完全是陌生的，更没有什么经验可谈。但当机会突然到来，共和党内的保守派和一些富豪们竭力怂恿他竞选加州州长时，里根毅然决定放弃大半辈子赖以为生的演员职业，义无返顾地投入到从政生涯中。结果大家都清楚，里根当选为州长，后来又成为美国第40任总统。

反之，消极的、破坏性的心态则将毁掉所有成功的可能性，如果继续下去，它最终将破坏你的健康。

拿破仑？希尔讲述了这样一个生活案例：

N先生的妻子得了肺炎，当希尔赶到他家中时，他见到希尔的第一句话就是“如果我妻子死了，我将不相信有上帝存在”。他请希尔来，是因为医生已经对他说，他妻子活不了了。他妻子把丈夫和两个儿子叫到床边，向他们道别。希尔赶到之后，发现N先生在前厅中啜泣，两个儿子则在尽量安慰他。

希尔走进N先生妻子的房间时，她已经呼吸困难，护士告诉希尔说，她的情绪很低落。希尔很快就发现，这位N太太请他过来，原来是要拜托他在她死后照顾她的两个儿子。这时候，希尔对她说：“你绝对不能放弃希望，你不会死的。你一向就是一位强壮而健康的妇人，我不相信你会去世，而把你的儿子托付给我或任何人。”

希尔这样和她谈了很久，并祈祷她早日康复。希尔告诉她，要以全部的意志及力量来对抗死亡的威胁。

告辞前，希尔说：“教堂礼拜结束后，我会再来看你，到时候，我将会发现，你比现在好得多了。”那天下午，希尔又去拜访N先生。N先生面带微笑地迎接希尔。他说希尔早上离开之后，他太太就把他和儿子们叫进房里，说道：“希尔博士说我不会死，我将会康复，我现在精神真的好多了。”

最后，N太太完全康复了。这就是自信的力量，这就是自信创造的奇迹。每个人必须笃信自己是有用之材，否则，就真的枉在世上活一遭，一事无成了。

用更多的时间来深度了解自己(1)

了解自己，最好的方法是站在一旁，像陌生人一样来评估自己。接着，要尽可能客观地进行自我检查、认清自己的缺点。

有人会反驳："这是一种毫无意义的行为，我已经很了解我自己。难道有人不了解他自己吗？"其实，我们都有自欺欺人的弱点，我们都会为自己的弱点寻理由，为自己的失败找借口。

很多人都认为自己在事业上没有做得更好的主要原因是我们缺乏运气。我们竭力回避这样的事实：缺乏行动或故意拖延，或不够专注，或逃避义务，等等。

如果你想去一家公司面试，公司总裁坐在桌边，身子前倾着问道："如果我雇用你，你能给我们带来什么？好的坏的都说给我听听吧。"你怎么回答？你能说出哪些资格、条件来？

此时，每个人都需要检查自己，问问自己："我有什么特别的才智和技术？我有能力同我的同事竞争吗？我准备好了获得成功所需要的时间、思想和精力吗？我所掌握的东西有可能过时了吗？"然而，另一种人却认为自己比实际情况还要糟，他们缺乏自信，他们感到不适，他们逃避棘手的挑战，因为他们害怕失败。

我们都不愿居于他人之后。一定要停止这种自欺欺人的行为，停下来严格地审视自己。要诚实地回答下面的每个问题，因为欺骗自己就是背叛自己。

1.你勤奋吗？

懒惰是你的劣习吗？你一离开办公室就把工作抛诸脑后吗？当你落后于他人时，你很少在办公室待到很晚，或很少把工作带回家，或很少在周末去办公室加班吗？你是否比其他人花更多时间喝咖啡，把时间浪费在无关紧要的小事上？你在周末起得很晚并借口自己比别人需要更多的睡眠？你宁愿坐下闲谈也不去阅读那本你明明知道该读的书吗？你大多数夜晚都把时间浪费在电视机前吗？你下决心保持身体

健康，当工作进行得不顺手时就把事情抛到一边吗？你必须在“勤奋”和“懒惰”两个词中挑选其中一个来描绘你自己，你挑选哪一个？

2.你有雄心吗？

你想取得进步，可是你当真愿为它付出努力吗？你采取具体的措施来增强你的能力、提高你的技术、更好地武装你自己吗？你为自己定下目标了吗？你把眼光盯到具体的职业成就上吗？你已订下计划去实现它们吗？你的抱负合理吗？当你该晋升到高级管理人员位置时，你的目标仅仅是增加一级工资或谋得一官半职吗？

3.你持之以恒吗？

你知道该做什么时，你做了吗？你是个拖延者吗？如果你有某种责任需要履行、某种棘手的麻烦事要做，你坚持到把它办好才罢手吗？或者是一直拖下去，到最后才急匆匆地胡乱完成吗？

4.你安排有序吗？

你的工作是杂乱无章一团糟呢，还是“计划工作、完成计划”？如果没有秘书，你总是能及时掌握新的档案资料吗？如果需要，你会花一点时间去留心某一份特别的文件吗？你在家里是否有个角落，在那里备有一个记事卷宗，用来与办公室的那份卷宗进行配合呢？你常常记笔记还是相信自己的记忆呢？你口袋里有个袖珍日历、有一个详细的工作日历，每天第一件事就是查询这些日历吗？你把重要的日子或事件写在日历里呢还是拖延着不记？你是否常常忘了约会或最后期限，最后才惊慌地去弥补疏漏？

5.你有创造性吗？

你善于解决问题吗？你欢迎问题吗？如果接到一个任务，你愿采用常规的方法去做呢还是寻找更好的办法？当分析一个问题时，你是陷入困境呢还是迅速评估它，并开始寻找解决办法？如果一架机器抛锚了，你本能的反应是找出说明书并重新安装，还是找出新的方法把工作做得更好呢？当体制运转不灵时，你勃然大怒，但却继续留下来工作吗？你常给意见箱投你的建议，还是从来都不想呢？

6.你注意力集中吗?

你努力确立自己的目标并一直追求这些目标吗?你喜欢一次考虑十几件事情吗?你是否有热情却无兴趣?你是把头脑放在工作上，还是常做白日梦呢?你缺乏动力吗?你受雄心壮志的鼓动，但却不知从哪里下

用更多的时间来深度了解自己(2)

手吗？如果有某项任务要做，你搞得清楚吗？你是否一直想换工作，但是去留之间，你却一直没有下定决心？

7.你是个现实主义者吗？

尽管你知道自己不会走红运，但你仍相信总有一天你会得到它吗？你有足够强烈的意识来客观评估你的技能和潜力吗？你是否清晰地认识到在某些方面所缺乏的东西在其他方面可得到弥补呢？你了解你的局限和长处吗？你是坦率地回答上面这些问题还是闪烁其词地回答呢？

问问自己这个基本的问题：为什么我想成功？重新安排下列观点的次序，看看你的重点是什么：

我想成功，因为事业上的成功就是人生意义之所在；

成功是件值得骄傲的事；

为了我的家庭，我想成功；

我想得到同事们的夸奖；

我想得到回报：金钱、权力和声誉。

对于雄心勃勃的人来说，想在事业上成功并不是那么困难，因为任何组织里的多数人都没有全力以赴地对待工作，多数人付出的还不够多！你需要自我询问这样一个基本问题："实现这些目标需要刻苦工作，我能吗？"除了突出的天赋外，如果成功还可以以另一种方式直接获得，那就是：刻苦劳动，要有新的创意。

永远别丢弃宽容的美德

宽容是一种美德，是美好心灵的代表，也是最需要加强的美德之一。宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容要以退为进、积极地防御。宽容所体现出来的退让是有目的、有计划的，主动权掌握在自己的手中。但无奈和迫不得已不能算宽容。

任何人都有自己对人生的见解，我们要尊重他人的知识和体验，积极吸取他人的精华，去除其糟粕。宽容要求我们，就是在别人和自己意见不一致时也不要勉强。

北风和南风打赌，看谁的力量更强大。他们决定比试谁能让行人把大衣脱掉。

北风鼓起劲，呼呼地吹着，直吹得寒风刺骨，可是越刮，行人越冷，为了抵御北风的侵袭，行人把大衣裹得紧紧的。

接下来是南风的了。南风徐徐吹动，顿时风和日丽，行人觉得暖意上身，渐觉有点热，于是开始解开纽扣，继而脱掉大衣。

南风获得了胜利。

人们把这种以启发自我反省、满足自我需要而达到目的的做法称为“南风效应”。南风之所以能达到目的，就是因为它顺应了人的内在需要，使人的行为变为自觉。

“南风效应”给我们的启示是：在处理人与人之间的关系时，宽容比惩戒更有效。北风和南风都想使行人脱掉大衣，但由于方法不同，结果大相径庭。

俄国著名科学家罗蒙诺索夫留学德国期间，师从于名望很高的物理学教授沃尔夫。在学习上，他对罗蒙诺索夫严格要求；在生活上，他对罗蒙诺索夫多方照顾。罗蒙诺索夫因生活困难，欠下了债务，又是沃尔夫解囊替他偿还。突然有一天，一件令人费解的事发生了。《德国科学》杂志突然登出一篇驳斥沃尔夫教授某个错误观点的文章，文章的署名就是“罗蒙诺索夫”。这究竟是怎么一回事？人们开始

议论了。有的说，罗蒙诺索夫无情无义；有的说，罗蒙诺索夫是一个疯子。然而，更叫人诧异的是：支持罗蒙诺索夫发表这篇文章的正是沃尔夫教授本人。

《寓圃杂记》中记述了关于明朝人杨翥的两件小事。

杨翥的邻人丢失了一只鸡，指骂是被姓杨的偷去了。家人告知杨翥，杨翥说："又不只我一家姓杨，随他骂去。"

有一个邻居，每遇下雨天，便将自家院中的积水排放进杨翥家中，使杨家深受脏污潮湿之苦。家人告知杨翥，他却劝解家人："总是晴天干燥的时日多，落雨的日子少。"

久而久之，邻居们被杨翥的忍让所感动。有一年，一伙贼人图谋抢劫杨家的财宝，邻人们得知后，主动组织起来帮杨家守夜防贼，使杨家免去了这场灾祸。

忍让和宽容说起来简单，可做起来并不容易。因为任何忍让和宽容都是要付出代价的，甚至是痛苦的代价。人生中谁都会碰到个人的利益受到他人有意或无意侵害的事情。为了培养良好的心理素质，就要勇于接受忍让和宽容的考验，即使感情无法控制时，也要紧闭自己的嘴巴，管住自己的大脑，忍一忍，就能抵御急躁和鲁莽，控制冲动的行为。如果能像杨翥那样寻找出一条平衡自己心态的理由说服自己，就能把忍让的痛苦化解，表现出宽容和大度来。

宽容是深藏爱心的体谅，宽容是一种智慧和力量，宽容是对生命的洞见。

宽容不仅是一种文明、胸怀，更是一种人生的境界，宽容了别人就等于宽容了自己。

宽容是一种仁爱的的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也是对自己的善待，一个人的胸怀能容得下多少人，才能够赢得多少人的尊敬。

树立积极的心态

一份健康的心态对于我们的事业和生活有着十分重要的推动作用。有人对享有盛誉、成就卓著的林肯、爱因斯坦、罗斯福等人的性格特征进行过研究，发现如下特征是他们的共性：讲实际，有创见，结知交，重客观，崇新颖，求善执著，爱生命，重荣誉，能包容，富幽默。这些良好的性格特征和心态特征对他们确立造福于人类的信仰，始终如一地为实现信仰而奋斗，起到了重大作用。

所以，一个人要想成就一生的事业，就必须以积极的心态面对世界，以积极的心态做人做事，以积极的心态指导自己的人生走向。

在人的一生中，积极的心态是一种有效的心理工具，是你能够看透自己的必备素质。我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。

在人的一生中，积极的心态是一种有效的心理工具，是你能够看透自己的必备素质。如果你认为自己能够发挥潜能，那么积极的心态便会使你产生成功的直觉，进而使你如愿以偿。

在美国，有一位叫塞尔玛的女士。她随丈夫从军，没想到，部队驻扎在沙漠地带，住的是铁皮房，与周围的印第安人、墨西哥人语言不通；当地气温很高，酷热难耐；更糟的是，后来他丈夫奉命远征，只留下她孤身一人。因此她整天愁眉不展，度日如年。无奈中，她只得写信给父母，希望能够回家。

回信终于到了，但拆开一看，令她大失所望。父母信中既没有安慰自己，也没有说叫她赶快回去。那信封里只是一张薄薄的信纸，上面也只有短短几句话：

“两个人从监狱的铁窗往外看，一个看到的是地上的泥土，另一个看到的却是天上的星星。”

她起初非常失望，但尽管如此，这几句话还是引起了她的兴趣，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关爱。她反复看，反复琢

磨，终于有一天，一道闪光从她脑海里掠过，仿佛把眼前的黑暗完全照亮了。她惊喜异常，紧皱的眉头一下子舒展了开来。

原来从这短短几句话里，她终于发现了自己的问题所在：她过去习惯性地低头看，结果只看到地上的泥土。而生活中一定不只有泥土，一定会有星星！自己为什么不抬头去寻找星星，去欣赏星星，去享受美好世界呢?

她开始主动和印第安人、墨西哥人交朋友，并惊喜地发现他们都十分好客、热情。印第安人、墨西哥人还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物；她研究沙漠的仙人掌，一边研究，一边作笔记，没想到仙人掌是那样的千姿百态，那样的使人着迷；她欣赏沙漠中的日落日出，她感受沙漠中的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。她发现生活完全变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，每天都仿佛置身于欢笑之间。塞尔玛回美国后，根据自己这一段真实的内心历程写了一本书，叫《快乐的城堡》，引起了很大的轰动。

塞尔玛在沙漠从军的生活经历，前后简直判若两人，前期是无限的痛苦，后期是不尽的欢乐；前期是阴雨连绵，后期是阳光灿烂。沙漠没有变：铁皮房没有变；仙人掌阴影下华氏125度的高温没有变；印第安人、墨西哥人没有变。这一切都没有变，那变的是什么呢?

显然，变的是她的内心，是她内心习惯性的思维方式。过去他习惯性地选择看泥土，选择事物的消极一面；后来她习惯性地选择找星星，选择事物的积极一面。其他什么也没有变，变的就那么一点点。但就这么一点小小变化，带来的结果却大相径庭：一个痛苦，一个快乐；一个失败，一个成功。

乐观是成功的一大要诀(1)

“思维心理学”专家史力民博士指出：“乐观是成功的一大要诀。”他说，失败者通常有一个悲观的“解释事物的方式”，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：“生命就这么无奈，努力也是徒然。”由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意中就丧失了斗志，不思进取了。

美国著名心理学家赛利格曼认为，悲观的人对失败的解释与乐观的人有所不同，悲观的解释形态有三个特点：

第一，在时间维度上，悲观的人把失败解释成永久性的，如果一次考试失败了，他们倾向于在时间上认为，今后所有的考试都会失败，我不是学习的材料，无论如何都注定考砸。而乐观的人则倾向于认为，这次考试失利是暂时的，下次就会考好了。

第二，在空间维度上，悲观的人把失败解释成普遍性的，如果这个学期的英语考试失败了，他们倾向于认为语文、数学和物理都会考不好，认为自己会在所有考试中都失常，自己根本就不是学习的材料。而乐观的人则不将失败普遍化，认为英语没考好说明自己在英语方面需要进一步的努力，与数学和物理无关。

第三，悲观的人倾向于将失败解释为个人原因。别人都能把事情办得很好，都能正常地发挥，只有自己水平不够，能力不够，方法不通。自己是一个糟糕倒霉的人，不配做成功的事情。而乐观的人则认为失败虽然有个人原因，但有时一些无法抗拒的力量和运气也影响着成败。

这三种解释形态是相对固定的，是长期生活影响的结果，是早期教育的结果。它放大了危险，妨碍一个人的正常决策，会使人陷入严重的忧郁症。

早期诱发理论认为，人的性格是在后天的环境中逐步形成的，乐观的性格可以通过实践逐步培养，悲观的性格也可以在实践中逐步改

塑。

用“你有困难吗？我来帮助你”去对待别人，你会得到更多的朋友。当你留心发现并了解了别人的困难，你便获得了一种生命的智慧；当你用力所能及的力量帮助了别人，你会感到一种从未有过的快乐，你会体验到人生的价值。你也许付出了时间、智慧，却收获了更可贵的友谊。

使用“快乐人生三句话”，你会发现：周围的老师同学没有变，学校的环境没有变，家里的成员没有变，但由于你的心态发生了变化，你看身边的一切事物时，心情都会变得快乐、开朗起来 用“快乐人生三句话”的爸爸妈妈们也会发现：孩子还是原来的孩子，家庭还是原来的家庭，可孩子却变得更懂事、更可爱了，家里的气氛也变得温馨、和谐了

乐观者在每次危难中都看到了机会，而悲观的人在每个机会中都看到了危难。

父亲想对一对孪生兄弟作“性格改造”，因为其中一个过分乐观，而另一个则过分悲观。一天，他买了许多色泽鲜艳的新玩具给悲观孩子，又把乐观孩子送进了一间堆满马粪的车房里。

第二天清晨，父亲看到悲观孩子正泣不成声，便问：“为什么不玩那些玩具呢？”

“玩了就会坏的。”孩子仍在哭泣。

父亲叹了口气，走进车房，却发现那乐观孩子正兴高采烈地在马粪里掏着什么。

“告诉你，爸爸。”那孩子得意洋洋地向父亲宣称，“我想马粪堆里一定还藏着一匹小马呢！”

阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

从前，有一户人家的菜园门口横着一块大石头，进菜园的人，不小心就会踢到那一颗大石头，不是跌倒就是擦伤。

儿子问：“爸爸，那块讨厌的石头，为什么不把它挖出来搬走？”

爸爸这样回答：“那块石头从你爷爷时代，就一直放到现在了，它体积太大，不知道要挖到什么时候。不如走路小心一点，还可以锻炼你的反应能力。”

过了十几年，这块大石头留到下一代，当时的儿子娶了媳妇。

有一天媳妇气愤地对他说：“菜园里那块大石头，我越看越不顺眼，改天请人搬走好了。”

他回答说：“算了吧！那块大石头很重的，如果可以搬走的话，在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？”

乐观是成功的一大要诀(2)

媳妇心里非常不是滋味，那颗大石头不知道让她跌倒多少次了。

有一天早上，媳妇带着锄头和一桶水，将整桶水倒在大石头的四周。十几分钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早有心理准备，可能要挖一天吧，可没想到几分钟就把石头挖出来了，这块石头没有想象的那样难挖，大伙儿都是被那个巨大的外表蒙骗了。

你抱着下坡的想法爬山，便无从爬上山去。如果你的世界沉闷而无望，那是因为你自己沉闷无望。改变你的世界，必先改变你自己的心态。

唤起心中的激情，培养积极的心态(1)

这世界上的一个奇特现实是：成功的人永远是少数，但失败和庸碌无为的人却很多，而且，成功者越活越充实、越潇洒，而失败者却过着空虚、艰难的生活。你是否想过，能否唤起心中的激情，拥有积极的心态，很大程度上决定了你的成功与否。

罗杰是个多愁善感的小伙子，花落草枯都可能引起他的无限感触。如果仅仅是情感世界的丰富也就罢了，可他常常一言不发地凝神静思，有时还会莫名其妙地哀声叹气。

在长吁短叹中，日子飞快地流逝了。有一天，过了而立之年的罗杰偶然碰到一位心理学博士。当博士听他诉说了自己的苦恼后，一语道破了其中的原因：

“你过去之所以从未快乐过，关键在于你总把已经逝去的一切看得比实际情况更好，总把眼前发生的一切看得比事实更糟，总把未来的前景描绘得过分乐观，而到时候却又无法实现。如此渐渐地形成了恶性循环，自然就钻入 庸人自扰 的怪圈了。”

心理学博士还说：“你的性格弱点就在于好高骛远，总是向世界提出不切实际的要求，可是你并不清楚那是无法达到的。你想片刻之间就解决人生的全部问题，自然就对昨天、今天和明天产生这样或那样的忧愁了。”

要成功必先懂得，做事成功与失败的主要原因在于人的心态。

心态决定命运，不管面临怎样的困境，都不要抱怨命运，因为抱怨不但会把事情搞得越来越糟，而且也会把解决问题的机会错过。

通用公司要裁员，名单中有内勤部办公室的艾丽和米娜达，按规定一个月之后她们必须离岗，当时她俩的眼圈都红红的。

第二天上班，艾丽的情绪仍很激动，跟谁都没有什么好气，仿佛吃了枪药。她不敢找老总去发泄，就跟主任诉冤，找同事哭诉：“凭什么把我裁掉？我干得好好的。这对我来说太不公平了！”她声泪俱下的

样子，既让人同情，又让人不知该怎样劝慰她。而她也只顾到处诉苦了，以至于她的本职工作：订盒饭、传送文件、收发信件等，都不再过问了。

艾丽原本是个很讨人喜欢的人，但现在她整天气呼呼的，许多人都开始有些怕和她接触，都躲着她，到后来甚至有点厌烦她了。

米娜达就与她不同。在裁员名单公布后，她虽然哭了一晚上，但第二天一上班，她仍然和以往一样地工作。由于大伙不好意思再吩咐她做什么，所以她便主动向大家揽活。面对大家同情和惋惜的目光，她总是笑笑说："是福跑不了，是祸躲不过，反正已经这样了，不如干好最后一个月，以后想干恐怕都没机会了。"她仍然每天非常勤快地打字复印，随叫随到，坚守在自己的工作岗位上。

一个月后，艾丽如期下岗，而米娜达却被从裁员名单中删除，留了下来。主任当众传达了老总的话："米娜达的岗位，谁也无可替代。像米娜达这样的员工，公司永远不会嫌多！"

下面再让我们看一个例子：

美国心理学家布兰登讲述过他的一次亲身经历：

许多年前，一位叫洛蕾丝的年轻妇女无意中读了他的一本书，找他来进行心理治疗。洛蕾丝有一副天使般的面孔，可骂起街来却粗俗不堪，她曾吸毒、卖淫。

布兰登说，她做的一切都使我厌恶，可我又喜欢她，不仅因为她的外表相当漂亮，而且因为我确信，在堕落的表面下她是个出色的人。起初，我用催眠术使她回忆自己在初中是个什么样的女孩子。她当时很聪明，但是不敢表现自己，怕引起同学的嫉妒。她在体育方面比男孩强，招惹来一些人的讽刺挖苦，连她哥哥也怨恨她。我让她做真空练习，她哭泣着写了这样一段话：你信任我，你没有把我看成坏人！你使我感到痛苦，也感到了期望！你把我带进了真实的生活，我恨你！

一年半后，洛蕾丝考取洛杉矶大学，几年后又成为一名记者，并结了婚。多年后的一天，我和她在大街上邂逅相遇，我几乎认不出她了：衣着华丽，神态自若，生气勃勃，丝毫不见过去的创伤。寒暄后，她说：“你是没有把我当成坏人看待的那个人，你把我看做一个特殊的人

唤起心中的激情，培养积极的心态(2)

也使我看到了这一点。那时我非常恨你！要我承认自己到底是什么样的人，这是我一生中从未遇到的事。

洛蕾丝又重新找回了全新的自我，最终成为一个对社会有所贡献的人。

为什么真正做到放弃完美、自我接受不容易？因为自我肯定这个事实，要求你必须真正保持清醒的头脑。振作情绪，抓住机遇，迎接生活的挑战，这就是自觉的生活，积极的心态。

学会忘记伤痕

有一天刷牙洗脸，无意间抬头，下巴底下那一道浅粉色的伤痕跳入眼帘，那是半年多以前，我不小心磕破的，当时缝了两针。

起初，因为疼痛的提醒，我常抬起下巴，揽镜自照，看那一道伤痕划过下巴，缝针的两道疤与磕出的口子交错咬合，总令我想起麻袋的封口，有几分触目惊心。

随着疼痛渐逝，而我又不厌其烦地抬起下巴，那道伤痕便渐渐淡忘了。今天偶然看到，发现它已经淡如微云。

其实，在我刚缝针时，朋友们总安慰我：伤在下巴上，无碍观瞻。只是我老是想到它，看一看，摸一摸，叹口气。而当我能够遗忘时，我的下巴似乎也像以前一样光洁。

事实上，有许多伤痕，藏在别人根本看不到的地方，甚至是自己都会忽略的地方，我们又何必对之耿耿于怀呢？忘掉那些伤痛，生活原本会快乐得多。

伤痕，只有你自己看得到。只要你对那些伤痕熟视无睹，他们就是根本不存在的。你没有必要把伤痛一次次揭给别人看，没有人探究你的隐秘，除非你自己不愿忘记，否则一切伤痛都是微不足道的。

如果昨天是一掬欢笑，请把欢笑收藏；如果昨天是一滴眼泪，请把泪水晾干；如果昨天是一道伤痕，请把伤痕忘记。

点点滴滴收集，点点滴滴感悟，这便是智者的生活。

告诉自己生命的真正价值

1967年夏天，美国跳水运动员乔妮？埃里克森在一次跳水事故中，身负重伤，除脖子之外，全身瘫痪。

乔妮哭了，她怎么也摆脱不了那场噩梦。为什么跳板会滑？为什么她会恰好在那时跳下？不论亲戚朋友们怎样安慰她，她总认为命运对她实在不公。出院后，她叫家人把她推到跳水池旁。她仰望看那高高的跳台。想到自己再也不能站立在那洁白的跳板上了，那碧蓝的水波再也不会溅起朵朵美丽的水花拥抱她了，她又掩面哭了起来。从此她被迫结束了自己的跳水生涯。

她曾经绝望过。但现在，她开始冷静思索人生的意义和生命的价值。

她借来许多介绍前人如何成才的书籍，一本一本认真地读了起来。她虽然双目健全，但读书也是很艰难的，只能靠嘴衔根小竹片去翻书，劳累、伤痛常常迫使她停下来。休息片刻后，她又坚持读下去。大量的阅读，使她终于领悟到：我是残了，但许多人残了后，却在另外一条道路上获得了成功。他们有的成了作家，有的创造了盲文，有的谱写出美妙的音乐，我为什么不能？于是，她想到了自己中学时代曾喜欢画画，这位纤弱的姑娘变得坚强起来了，变得自信起来了。她捡起了中学时代曾经用过的画笔，用嘴衔着，练习画画。

这是一个多么艰辛的过程啊。用嘴画画，她的家人连听也未曾听说过。

他们纷纷劝阻："乔妮，别那么死心眼了，哪有用嘴画画的？我们会养活你的。"可是，家人的话反而激起了她学画的决心，"我怎么能让家人一辈子养活我呢？"她更加刻苦地练习，常常累得头晕目眩，甚至有时委屈的泪水把画纸也淋湿了。为了积累素材，她还常常乘车外出，拜访艺术大师。好些年头过去了，乔妮的辛勤劳动没有白费，她的一幅风景油画在一次画展上展出后，得到了美术界的好评。

不知为什么，乔妮又想到要学文学。她的家人及朋友们又劝她了：“乔妮，你绘画已经很不错了，还学什么文学，那会更苦了你自己的。”她想起一家刊物曾向她约稿，要她谈谈自己学绘画的经过和感受。她下了很大力气去写作，可稿子还是没有写成。这件事对她刺激太大了，她深感自己写作水平差，必须一步一个脚印地去学习。

这是一条满是荆棘的路，可是她仿佛看到艺术的桂冠在前面熠熠闪光，等待她去摘取。

终于，又经过许多艰辛的岁月，乔妮这个美丽的梦终于成了现实。1976年，她的自传《乔妮》出版了，轰动了文坛，她收到了数以万计的热情洋溢的信。两三年后，她的《再前进一步》一书又问世了，该书以作者的亲身经历，教育残疾人应该怎样战胜病痛，立志成才。后来，这本书被改编成剧本搬上了银幕，影片的主角就是由她自己扮演，她成了青年们的偶像，成了千千万万青年自强不息、奋进不止的榜样。

别人想当然的推论和判断，常常给我们的生活带来很大的烦恼。要无视别人消极思想的负面影响，往往需要很大的勇气。但是，在众人的误解面前不妥协，敢于坚持沿着既定方向前进的人，才能真正享受到自己创造的幸福。

不断给自己更多的希望

“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。生命并非只有一处灿烂辉煌。认真思考自己该如何生活、如何为人处世，这样做永远不嫌太早或太迟。未雨绸缪不但没有损失，反而使人获益良多，你必须让思想尽情展翅翱翔，因为飞得越高，望得越远，才有望走出眼前生硬的疆界，突破现有的成见。现在就跨出新生活的第一步，对于自己的过去，大可不必耿耿于怀，是好是坏都已过去，且把它看做一张白纸，你心中就不会再有埋怨与不满了。

如果你认为人来到世上是应该有所作为的，那就更要重视自己的存在。每个人的生命都是伟大的、有创造力的，只是我们常忽视这一点，生活中永远不乏体验与成长的机会，即便身处绝境，不也正是开辟新天地的大好时机吗？一味沉浸在过去的回忆里，只是浪费生命。如何生活的决定权在自己，这是别人无法取代的。如果此时此地的生活并不快乐，也不成功，何不勇敢地尝试改变，去另辟蹊径呢？

有的人坚持着“矢志不渝”的思想，守着最初的道路不放；如果从实际出发认为有偏颇，也可以退回来另走别的路。一件事情即使未成功，也不要因此轻视自己的能力。许多人之所以找不到正确的方向，多半因为小看自己。其实每个人都有很大的发展领域，如果固守一处，缺乏发展的信心，会使你失去发展的机会，失掉可能有的成功。

古人落榜不失志的例子可能给我们一些有益的启示。

曾巩，北宋江西人，“唐宋八大家”之一。他和胞弟、表弟们几次在科举考试中都未考中进士。有一年，曾巩与其弟应试，不料又名落孙山，有人作诗讽刺他们说：“三年一度科场开，落杀曾家两秀才。有似檐间双燕子，一双飞去一双来。”

曾巩对此并不介意，也不灰心，一再教育诸弟要经得住失败的考验，在学习上要永不懈怠，刻苦攻读。又到科举考试之年，曾巩与弟弟们又去赴试，临行之前，曾母感叹地说：“你们六人当中，只要有一

个金榜题名，我就心满意足了！”考试结果张榜公布，曾巩兄弟六人都中进士，且名次都在前列。

既然选择了考试成才这条路，就要懂得，坚持才能成功。

矢志不渝的追求进取固然可贵，另辟蹊径开发自我价值的精神更值得钦佩。

蒲松龄，是清初山东人。由于当时科举考试中贿赂盛行，舞弊成风，他四次考举人都落第了。蒲松龄志存高远，并未因落第而悲观失望，他立志要写一部“孤愤之书”。他在压纸的铜尺上镌刻一副对联，联云：

“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

蒲松龄以此自敬自勉。后来，他终于写成了一部文学巨著《聊斋志异》，自己也成了万古流芳的大文学家。

人生并非只有一处辉煌，辉煌需要不懈的努力和创造。立足眼前，审时度势，作出自己的选择，找到自己的生活目标。若要寻找它，须从新的角度看待自己，重新找回自信心，你会发现自己有越来越多值得欣赏的地方。唯有充满信心，才能真正认识自己，方能注意到生命中许多微妙的层面，创造成功的机遇，拓宽视野，走向生命的开阔处。

只有自己才能让自己不快乐(1)

快乐是自己的事情，只要愿意，你可以随时调换手中的遥控器，将心灵的视窗调整到快乐频道。

从前，在威尼斯的一座高山顶上，住着一位年老的智者。至于他有多么的老，为什么会有那么多的智慧，没有一个人知道，人们只是盛传他能回答任何人的任何问题。

有两个调皮捣蛋的小男孩并不以此为然，他们甚至认为可以愚弄老人，于是就抓来了一只小鸟去找他。一个男孩把小鸟抓在手心，一脸诡笑地问老人："都说您能回答任何人提出的任何问题，那么请您告诉我，这只鸟是活的还是死的？"老人想了想，他完全明白这个孩子的意图，便毫不迟疑地说："孩子啊，如果我说这鸟是活的，你就会马上握死它，如果我说它是死的呢，你就会放手让它飞走。你看，孩子，你的手掌握着生杀大权啊！"

同样地，我们每个人都应该牢牢地记住这句话，每个人的手里都握着关系着自己成败与哀乐的大权。

一位朋友讲过他的一次经历：

一天下班后我乘公交车回家。车上的人很多，过道上站满了人。站在我面前的是一对恋人，他们亲热地相挽着，其中女孩背对着我，背影看上去很标致，高挑、匀称、活力四射，她的头发是染过的，是最时髦的金黄色，她穿着一条今夏最流行的吊带裙，露出香肩，是一个典型的都市女孩，时尚、前卫、性感。他们靠得很近，低声絮语着什么。这位女孩不时发出欢快的笑声，笑声不加节制，好像是在向车上的人挑衅：你看，我比你们快乐得多！笑声引得许多人把目光投向他们，大家的目光里似乎有艳羡，不，我发觉他们的眼神里还有一种惊讶，难道女孩美得让人吃惊？我也有一种冲动，我想看看女孩的脸，看那张倾城的脸上洋溢着幸福会是一种什么样子，但女孩没回头。

后来，他们大概聊到了电影《泰坦尼克号》，这时那女孩便轻轻地哼起了那首主题歌，女孩的嗓音很美，把缠绵悱恻的旋律处理得很到位，虽然只是随便哼哼，却有一番特别动人的力量。我想，只有足够幸福和自信的人，才会在人群里肆无忌惮地吟唱。这样想来，便觉得心里酸酸的，像我这样从内到外都极为黯淡、孤鸿无侣的人，何时才会有这样旁若无人的欢乐歌声？

很巧，我和那对恋人在同一站下了车，这让我有机会看看女孩的脸。我的心里有些紧张，不知道自己将看到一个怎样的绝色美人。可就在我大步流星地赶上他们并回头观望时，我惊呆了，我也理解了片刻之前车上的人那种惊诧的眼神。我看到的是张什么样的脸啊！那是一张被重度烧伤了的脸，用“触目惊心”这个词来形容毫不夸张！真搞不清，这样的女孩居然会有那么快乐的心境。

朋友讲完他的故事后，深深地叹了口气感慨道：“上帝真是够公平的，他不但把霉运给了那个女孩，也把好心情给了她！”

倘若生气时就生气，悲伤时就悲伤，懒惰时就偷懒，这些只不过是顺其自然，并不是好的现象。释迦牟尼说过：“妥善调整过的自己，比世上任何君王更加尊贵。”由此可见，人在任何时候都必须明朗、愉快、欢乐、有希望、勇敢地掌握好自己的心灵之舵。

有一个人夜里做了一个梦，在梦中他看到一位头戴白帽、脚穿白鞋、腰佩黑剑的壮士向他大声叱责，并向他的脸上吐口水 于是他从梦中惊醒过来。

次日，他闷闷不乐地对朋友说：“我自小到大从未受过别人的侮辱。但昨夜梦里却被人骂并吐了口水，我一定要找出这个人来，否则我将一死了之。”

于是，他每天早晨一起床便来到人潮熙攘的十字路口寻找梦中的敌人。几个星期过去了，他仍然找不到这个人。

人常常会假想一些敌人，然后在内心累积许多仇恨，使自身产生许多毒素，结果把自己活活毒死。你是不是心中也还怀着一股怒气

呢？要知道这样受伤害最大的是自己，何不看开点，放自己一马呢？

掌控你心灵的，不是上帝，而是你自己。世上没有绝对幸福的人，只有不肯快乐的心。你必须把握好自己的心态，来支配自己

淡泊明志，宁静致远

每个人都有自己的问题和麻烦，但你是否曾注意到，某些人即使在处理一些伤脑筋的问题时也不会整天愁眉苦脸，而会比较乐观。事实上这些快乐的人却不一定个个是幸运儿，相反地，大部分人都曾遭受一连串噩运的打击，并且并不富有。失恋的沮丧、失业的苦恼、负债的压力、上司的白眼、辛勤工作却得不到应有的报酬 但他们为何仍是一副乐天派的模样呢？为何仍能苦中作乐呢？他们是怎样办到的呢？答案就是他们掌握了快乐，激励自己做得更好些。因为他们常怀着一颗满足的心，照亮了自己的世界，也缓冲了挫折的打击。这些快乐的人拥有充足的快乐理由，使自己的人生总是充满希望。他们能做到，为什么你不能呢？

一个人如能不管际遇如何，都保持快乐的心境，那真比坐拥百万家产还更有福气！

我们一生很少有几次真正感到自己的生活一帆风顺，海阔天空。人生际遇不是个人力量可以左右的，而在诡谲多变的环境中，唯一能使我们摆脱烦恼的办法，就是使自己“随遇而安”。

有一次，一位中年人从秦皇岛搭公家运货的车子回北京。车到中途，忽然抛锚。那时正是夏天，午后的天气，闷热难当。在赤日炎炎的公路上无法前进，真是让人着急。可是，他当时一看情形，就知道急也没用，反正得慢慢等车子修复才可以走。他问了问司机，知道要三四个小时才可修好，于是他独自步行到附近的海滨游泳去了。

海滨风景宜人，在海水中畅游之后，暑气全消。等他游泳尽兴回来，车子已经修好待发，趁着黄昏晚风，直驶北京。此后，他逢人便说：“这是一次最愉快的旅行。”

随遇而安的妙处由此可见一斑，假如换了别人，在这种情形之下，怕是会站在烈日之下，一面抱怨，一面着急。而车子既不会提早一分钟修好，那次旅行也一定是一次最痛苦、最烦恼的旅行。

在你的周围，有许许多多欢乐、欣喜的事，你何必偏偏去想那些使人不愉快的事呢?

环境常有不如人意的时候，问题在于个人怎样面对麻烦和不顺。知道人力不能改变的时候，倒不如面对现实，随遇而安。与其怨天尤人，徒增苦恼，还不如因势利导，适应环境，在既有的条件中，尽自己的力量和智慧去发掘乐趣。有一对相爱但不能结合的情人，他们经过了一段短暂的痛苦之后，知道了痛苦无益。于是，他们用明朗和快乐的态度去各奔前程；用真诚的友谊互相勉励对方去好好生活。当然这种爱情的升华并不是常人所能办到的，不过他们这种解脱苦恼，求得快乐与平安的智慧是值得赞赏的。

当我们处于无可改变的不如意的时候，只有泰然面对，并且从容地在不如意中去发掘新的快乐，才是求得乐趣的最好办法。

有一位老妇人，她只有一只眼，而且还被非常厚的伤疤所遮盖，她读书时必须把书紧贴到脸前，十分吃力地用那一只眼看。为了克服困难，她对生活采取了一种愉快的，甚至可以说是狂欢的态度。当她52岁时，医生为她动了一次手术，奇迹发生了，她的视力比从前提高了40倍！一个崭新的、令人欢欣鼓舞的美好世界呈现在她的眼前。她发现，即便是在水槽里洗碟子对她来说也是令人激动的。她能够在锅中随意拨动雪白的肥皂水，心里都感到万分高兴。

想一想这位老妇人，看一看我们自己，我们该感到羞愧。我们年年月月，时时刻刻都能生活在一种美丽的环境中，还有什么值得烦恼，值得忧虑的呢？切记：常为自己的所有而高兴，不为自己的所无而忧虑。这就是自得其乐的妙法。

快乐心态也需要细心播种(1)

快乐虽然是情感上的享受，却是一定要用理智去追求的。

快乐是有成本的。要求得快乐，必须先磨炼自己的耐性，先付出艰苦和等待。我们必须先播下种子，去慢慢灌溉，用不求收获的、理智的心态去等待快乐果实的成熟。

要尝到成功的快乐，必先付出勤劳与努力；要尝到交朋友的快乐，必先克服自己的自私自利；要尝到恋爱的快乐，必先学会怎样不滥用爱情和牺牲自己。一切快乐都要付出耕耘的辛劳，然后才可望收获。

无论从事任何工作和事业，最好先把成败得失的念头抛开。把自己所从事的工作和事业当成自己创造的一件艺术品看待，只求满足自己的理想和情趣。这样才可以使自己眼界放开，胸襟豁达，一切苦恼紧张自然就可以减少，成功的可能性反而增加了。

当你胸中有广大的世界，对眼前狭小生活圈子中的恩怨，自然就不想去计较了。

许多有抱负的人都忽略了积少成多的道理，一心只想一鸣惊人，而不去做埋头耕耘的工作。等到忽然有一天，他看见比他起步晚的、比他天资差的人，都已经有了可观的收获，他才感觉到自己在这片园地上还是一无所有。这时他才明白，不是上天没有给他理想或志愿，而是他一心只等待丰收，却忘了播种。

一味地对自己无法实现的愿望焦急慨叹是没有用的。所谓“登高必自卑，行远必自迩”；正如爬山，你只好低着头，认真耐心地去攀登。到你付出相当的辛劳努力之后，登高下望，你才可以看见已经克服了多少困难，走过了多少险路。这样一次次的小成功，慢慢自然会累积成大的、更接近理想目标的成功。

最终的目标绝不是转眼之间所可以达到的，在未付出辛劳艰苦的代价之前，空望着那遥远的目标着急是没有用的。而唯有从打基础做

起，按部就班地朝着目标前行，才会慢慢地接近它。

古人说：“唯有埋头，乃能出头。”种子如不经过在坚硬的泥土中挣扎奋斗的过程，它将仅是一粒干瘪的种子，永远不能发芽，长成一棵大树。

有两个人，一个体弱的富翁，一个健康的穷汉，两人相互羡慕着对方。富翁为了得到健康，乐意让出他的财富；穷汉为了成为富翁，随时愿意舍弃健康。

一位闻名世界的外科医生发现了人脑交换方法，富翁赶紧提出要和穷汉交换脑袋。结果手术成功了，穷汉成为富翁，富翁变成了穷汉。

但不久，成了穷汉的富翁由于有了强健的体魄，又有着成功的意识，渐渐地又积累起了财富。可同时，他总是担忧着自己的健康，一感到些轻微的不舒服便大惊小怪。由于他总是那样担惊受怕，久而久之，他那极好的身体又回到原来那多病的状态了。或者说，他又回到以前那种富有而体弱的状态中。

那么，另一位新富翁又怎么样呢?

他总算有了钱，但身体孱弱。然而，他总是忘不了自己是个穷汉出身，头脑中始终有着失败的意识。他不想用换脑得来的钱舒适地建立一种新生活，而是不断地把钱浪费在无用的投资里。钱不久便挥霍殆尽，他又变成原来的穷汉。然而，由于他无忧无虑，换脑时带来的疾病不知不觉地消失了。积极的运动，使他又像以前那样有了一副健康的身子骨。最后，两个人都回到了原来的状态。

有人常常感叹世道不公，为何自己囊中空空，但想一想，如果给你换掉“脑袋”，你是否最终仍会回到原来的模样。认识自己不是一件容易的事。能认识自己而又清楚自己的方向，始终不渝地去发挥自己的天赋，尤其是件难事。多数人都以别人的习惯为自己的习惯，以别人的爱好为自己的爱好，以别人的方向为自己的方向。

世间有人成功，有人失败，成败的关键并不只在于他们是否知道该如何做，而在于他们做了没有。

成功并不是一种虚荣，它是对自己价值的肯定，是由社会为你开出的客观的证明。

成功主要来自自己认真的耕耘，而不是来自他人的辛劳。每人有每人自己的一方天地。不要让无益的竞争迷惑了自己的方向；不要让嫉妒干扰了埋头做事的心情。

快乐心态也需要细心播种(2)

成功的意义应该是发挥了自己的所长，尽了自己的努力之后所感到的一种无愧于心的收获之乐，而不是为了虚荣或金钱。成功也并不一定是指大事，每一件小小的工作的完成，都是成功。

先吃最好的那颗葡萄

有一个对生活极度悲观的人，总是感到自己过得不快乐。于是，他去找哲人询问原因。

哲人没有回答他，而是端上来一盘葡萄，问道："这盘葡萄有的好，有的不好。如果让你吃的话，你是先挑好的吃，还是先挑坏的吃呢?

那个人毫不犹豫地回答："当然先挑坏的吃啦。"

"那你的理由是什么呢？"哲人问。

"谁都知道 先苦后甜 的道理，把最好的留在最后吃，会让人感到更满足。这个道理您不是常常讲吗？"那个人的回答振振有词。

哲人不紧不慢地说："问题的关键恰恰在这里，就人的一生来说，大部分时候应该坚持 先苦后甜 。但是，你对这句话不要理解得太机械。拿吃葡萄来说吧，如果你先从坏的开始吃，那么你每次吃到的都是最坏的那一个；反过来的话，你每次就能吃到最好的那一个了。那些坏葡萄是放得时间太久了，如果你先吃它们而把好葡萄继续放下去的话，那么好的也就变坏了。人生的苦乐也是这样，当你必须吃苦的时候才去吃苦，但当苦与乐都存在，可以供你选择时，你又何必舍乐而求苦，心甘情愿地去做 苦行僧 呢？"

快乐是人生的真谛，我们之所以有时候必须吃苦，是因为吃苦能够让我们得到快乐。否则的话，吃苦就不值了。那种为了吃苦而去吃苦的心态和行为，是毫无意义的。

悲观的人总是放弃快乐，或者无视快乐，甚至否认快乐的存在。这种人甚至为自己寻找了很多冠冕堂皇的理由，认为自己的想法和做法很"崇高"，结果反而使自己的一辈子都过得不快乐。

其实，生活中时时处处都有快乐，欠缺的只是发现快乐的眼光和享受快乐的心态。